

# Sharing Your Story for System Change

## Tips and Tricks from the Lived Experience Partners Table

Sharing lived experience can help improve services, inform decision-making, and remind people they are not alone. It can also be personal and emotional. These tips were co-created to support safe, respectful, and meaningful storytelling.



### Before You Share

- Know your purpose. Why are you sharing this story?
- Know your audience and what level of detail feels right.
- Decide your boundaries ahead of time.
- Start small. You can share pieces over time.
- Ask where and how your story will be used.
- It is okay to pause, stop, or say no.

**You control your story**



### What Good Sharing Looks Like

- Safe and judgment-free.
- Honest and respectful.
- Focused on key takeaways.
- Connected to the topic or goal.
- Grounded in empathy.
- Aimed at learning or change.

**You do not need to share everything to make an impact**



### What Helps People Listen with Empathy

- Listening to understand, not to respond.
- Respectful body language and presence.
- Cultural awareness and sensitivity.
- Openness, even when experiences are different.
- Curiosity instead of judgment.
- Respecting when someone chooses not to share.

**Empathy does not require the same experience**



### How to Protect Yourself Emotionally

- Practice self-care before and after sharing.
- Share only what feels safe for you.
- Pause or step away if needed.
- Know when to end a conversation.
- Strong emotions may show up later. This is normal.
- Seek community, peer or professional support.

**There are no wrong feelings**



### What Might Go Wrong

- Feeling tokenized.
- Oversharing and regret.
- Being retraumatized.
- Feeling judged or misunderstood.
- No follow-up or action.
- Emotional exhaustion.

**Awareness helps you prepare and protect yourself**



### What Makes It Easier for Others to Share

- Welcoming, respectful spaces.
- Open discussion, not rigid formats.
- Clear expectations about how stories will be used.
- Options to share anonymously.
- Language and cultural safety.
- Reassurance that people are not alone.



### Remember

- You decide what, when, and how you share.
- You do not owe anyone your full story.
- Small stories can still create big change.
- Lived experience is knowledge.
- You can share only what feels manageable right now.

**Great  
RIVER**  
ONTARIO  
HEALTH TEAM



ÉQUIPE SANTÉ  
ONTARIO DU  
**Grand  
FLEUVE**

Kanatarowanénhne Kaniatarí:io Ata'karitéhtshera Raotinèn:ra

# Partager son histoire pour transformer le système



## Trucs et conseils de la Table des partenaires ayant une expérience vécue

Partager son expérience vécue peut aider à améliorer les services, éclairer la prise de décision et briser l'isolement. Mais cela peut aussi être personnel et émotif. Ces conseils ont été co-crésés pour favoriser un partage sûr, respectueux et porteur de sens.



### Avant de partager

- Clarifiez votre intention. Pourquoi partagez-vous cette histoire?
- Réfléchissez au groupe à qui vous vous adressez et au niveau de détail qui convient.
- Déterminez vos limites à l'avance.
- Commencez doucement. Vous pouvez partager votre histoire en plusieurs étapes.
- Demandez où et comment votre histoire sera utilisée.
- Il est correct de faire une pause, d'arrêter ou de dire non.

**Vous contrôlez votre histoire**



### À quoi ressemble un bon partage

- Sûr et sans jugement.
- Honnête et respectueux.
- Axé sur les messages clés.
- Lié au sujet ou à l'objectif.
- Ancré dans l'empathie.
- Orienté vers l'apprentissage ou le changement.

**Vous n'avez pas besoin de tout partager pour avoir un impact**



### Ce qui aide les gens à écouter avec empathie

- Écouter pour comprendre, et non pour répondre.
- Langage corporel respectueux et présence attentive.
- Sensibilité et conscience culturelle.
- Ouverture, même lorsque les expériences sont différentes.
- Curiosité plutôt que jugement.
- Respecter le choix d'une personne de ne pas partager.

**L'empathie ne nécessite pas de vivre ou d'avoir vécu la même expérience**



### Se protéger sur le plan émotionnel

- Prendre soin de soi avant et après le partage.
- Partager seulement ce qui vous semble sûr.
- Faire une pause ou se retirer au besoin.
- Savoir quand mettre fin à une conversation.
- Des émotions fortes peuvent apparaître plus tard. C'est normal.
- Chercher le soutien des pairs, du soutien communautaire ou du soutien professionnel.

**Il n'y a pas de mauvaise émotion**



### Ce qui pourrait mal se passer

- Avoir l'impression d'être consulté à titre symbolique
- Trop partager et le regretter
- Revivre des expériences difficiles
- Se sentir jugé ou incompris
- Absence de suivi ou d'actions concrètes
- Épuisement émotionnel

**La prise de conscience aide à se préparer et à se protéger**



### Ce qui facilite le partage d'histoires

- Des espaces accueillants et respectueux.
- Des discussions ouvertes plutôt que des formats rigides.
- Des attentes claires quant à l'utilisation des histoires partagées.
- La possibilité de partager de façon anonyme.
- La sécurité linguistique et culturelle.
- Le sentiment de ne pas être seul.



### À retenir

- Vous décidez quoi partager, quand et comment.
- Vous n'avez pas à raconter toute votre histoire à qui que ce soit.
- De petites histoires peuvent mener à de grands changements.
- Le vécu est une forme de savoir.
- Vous pouvez choisir de partager ce qui vous paraît approprié pour le moment.

**Great  
RIVER**  
ONTARIO  
HEALTH TEAM



ÉQUIPE SANTÉ  
ONTARIO DU  
**Grand  
FLEUVE**

Kaniatarowanéhne Kaniatari:io Ata'karitéhtshera Raotinèn:ra